PM 200+

Ⓘ Rilevazione frequenza cardiaca con smartphone

Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germania)
Tel. +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255
www.beurer.de • E-mail kd@beurer.de

FORNITURA

1 ricevitore
incl. batteria al litio (3 V, CR1220)

1 fascia toracica
(composta da sensore e fascia elastica) incl. batteria al litio (3 V, CR2032)
La fascia elastica si trova nel contenitore in cartone in cui si trova anche il sensore della fascia toracica. Aprire il contenitore in cartone per estrarre la fascia elastica.

1 fascia da braccio
(composta da custodia per smartphone e fascia con velcro rimovibile).
La fascia da braccio si torva in un contenitore in cartone all'interno della confezione.

1 codice promozionale
Codice alfanumerico per l'attivazione dell'applicazione "runtastic PRO"

⚠ AVVERTENZE IMPORTANTI

Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle e renderle accessibili anche ad altre persone.

Allenamento
- Questo prodotto non è un dispositivo medico. Si tratta di uno strumento per l'allenamento progettato per misurare e rappresentare la frequenza cardiaca umana.
- In caso di dubbi o in presenza di patologie, informarsi presso il medico curante sui propri valori, sulla frequenza cardiaca massima e minima durante l'allenamento nonché sulla durata e la frequenza degli allenamenti. Ciò consente di ottenere risultati ottimali dall'allenamento.

- **ATTENZIONE:** prima di utilizzare questo apparecchio per la rilevazione della frequenza cardiaca, le persone che soffrono di patologie cardiache e respiratorie o i portatori di pace maker devono consultare il proprio medico.

Uso previsto

- Questo apparecchio è concepito unicamente per l'uso privato.
- Questo apparecchio può essere utilizzato solo per lo scopo per il quale è stato concepito e descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.

Interferenze elettromagnetiche

- Possono verificarsi interferenze elettromagnetiche. Evitare assolutamente i campi magnetici troppo potenti (ad es. trasformatori) che possono causare irregolarità nella trasmissione. Il mancato rispetto di tale avvertenza può causare guasti o danni al ricevitore con fascia toracica.

Pulizia e cura

- Di tanto in tanto pulire la fascia toracica con un panno umido. Non immergere la fascia toracica in acqua. Asciugarla accuratamente con un panno morbido.
- La fascia elastica può essere lavata in lavatrice a 30° senza ammorbidente. Non utilizzare l'asciugatrice per asciugarla.
- Di tanto in tanto pulire il ricevitore con un panno umido. Non immergere il ricevitore in acqua.
- Conservare la fascia toracica in un luogo asciutto e pulito. Lo sporco compromette l'elasticità e il funzionamento dell'unità trasmittente. Il sudore e l'umidità possono inumidire gli elettrodi che mantengono attiva l'unità trasmittente con conseguente riduzione della durata della batteria.
- La fascia da braccio può essere lavata in acqua fredda. Lasciare asciugare all'aria. Non utilizzare l'asciugatrice per asciugarla.

Avvertenze per la fascia da braccio

Generalmente la fascia da braccio viene applicata alla parte superiore del braccio ed è stata progettata per una circonferenza da 22 a 34 cm.

Qualora sia necessaria una prolunga o se si desidera applicare la fascia da braccio al polso, è possibile ordinare una fascia idonea con il codice 162.095 al Servizio clienti indicato. La fascia può essere applicata a polsi da 15 a 22 cm o a braccia con circonferenza superiore a 53 cm.

Riparazione, accessori e smaltimento

- Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzare e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. Non tentare in nessun caso di riparare da soli l'apparecchio.
- Utilizzare l'apparecchio solo con gli accessori in dotazione.
- Evitare il contatto con creme solari o simili in quanto potrebbero danneggiare la scritta o le parti in plastica.
- Non esporre l'apparecchio alla luce diretta del sole.
- Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/CE (RAEE). In caso di dubbi, rivolgersi agli enti comunali responsabili in materia di smaltimento.

Indicazioni per le batterie

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere batterie e prodotti lontani dalla portata dei bambini. In caso di ingestione delle batterie, contattare immediatamente un medico.
- Non ricaricare le batterie o riattivarle con altri mezzi, non smontarle, non gettarle nel fuoco e non farle andare in cortocircuito.
- Non esporre mai le batterie a calore eccessivo, come luce solare diretta, fuoco o simili. Sussiste il pericolo di fuoriuscita di liquido. Il mancato rispetto delle presenti avvertenze può danneggiare e perfino causare l'esplosione delle batterie.
- Rimuovere immediatamente le batterie scariche dal ricevitore e dalla fascia toracica per evitare la fuoriuscita di liquido. Se dovesse accadere, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. Sciacquare immediatamente le parti che sono venute a contatto con l'acido della batteria e consultare il medico. Se necessario, pulire i contatti della batteria e i contatti nell'apparecchio.

- Le batterie esauste non sono rifiuti domestici. Smaltirle presso un rivenditore di materiali elettrici o nel punto di raccolta differenziata locale. Lo smaltimento è un obbligo di legge. Avvertenza: sulle batterie contenenti sostanze tossiche sono presenti questi simboli:
  Pb = la batteria contiene piombo
  Cd = la batteria contiene cadmio
  Hg = la batteria contiene mercurio

INSTALLAZIONE - MESSA IN FUNZIONE

1. Installare l'applicazione runtastic

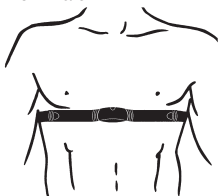
Aprire una delle seguenti applicazioni a seconda del sistema operativo:
- iPhone: App Store
- Android: Market
- BlackBerry: App World
- Windows Phone 7: Marketplace

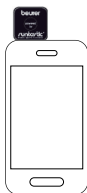
- Caricare la **versione gratuita** dell'applicazione **runtastic** sul proprio smartphone.
- Nella pagina Web **www.runtastic.com/activate** inserire **il codice promozionale** riportato sulla parte anteriore del tagliando allegato.
- Dopo avere avviato l'applicazione runtastic, tutte **le funzioni PRO vengono attivate** automaticamente. La funzione di misurazione del battito cardiaco e molte altre funzioni PRO sono ora attive.

2. Applicare la fascia toracica

- Fissare la fascia toracica alla cinghia di fissaggio elastica. Impostare la lunghezza della cinghia in modo che la fascia non sia né troppo stretta né troppo lenta. Applicare la fascia intorno al petto in modo che il logo sia rivolto all’esterno e che si trovi nella giusta posizione sullo sterno. Gli uomini devono applicare la fascia appena sotto i pettorali, le donne alla base del seno.
- Dal momento che non è possibile stabilire immediatamente un contatto ottimale fra la pelle e i sensori del battito cardiaco, la misurazione e la visualizzazione del battito cardiaco possono richiedere un po’ di tempo. Eventualmente modificare la posizione

dell'unità di trasmissione per ottenere un contatto ottimale. Il sudore che si crea sotto la fascia toracica è generalmente sufficiente a ottenere un contatto adeguato. Tuttavia è possibile anche inumidire i punti di contatto nella parte interna della fascia toracica. A tale scopo sollevare leggermente la fascia toracica dalla pelle e inumidire leggermente i due sensori con saliva, acqua o gel per elettrocardiogramma (acquistabile in farmacia). Il contatto fra la pelle e la fascia toracica non deve interrompersi nemmeno in caso di movimenti pronunciati del torace, come ad esempio in caso di respiri profondi. Una folta peluria sul petto può disturbare o perfino impedire il contatto.

- Applicare la fascia toracica alcuni minuti prima della misurazione per consentirle di riscaldarsi grazie alla temperatura corporea e di creare un contatto ottimale.

3. Collegare il ricevitore

Collegare il ricevitore all'attacco delle cuffie dello smartphone.
Attenzione: Prima di inserire il ricevitore, rimuovere l'involucro protettivo dello smartphone.

È possibile collegare anche le cuffie dello smartphone al ricevitore utilizzando l'apposita presa disponibile sulla parte superiore del ricevitore.

4. Attivare la misurazione del battito cardiaco

Per attivare la misurazione del battito cardiaco, aprire l'applicazione runtastic sullo smartphone.
L'applicazione runtastic è eventualmente disponibile anche nella propria lingua. In tal caso le voci di menu

e le opzioni da selezionare nelle descrizioni successive non sono in inglese ma nella lingua del proprio Paese.

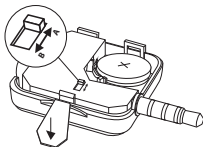
iPhone:
Alla voce di menu **"Settings"** selezionare **"Heart Rate Settings"**.
Selezionare "**runtastic Receiver with Chest Strap"** e impostare **"Enable runtastic Receiver"** su **"ON".**
Premere poi **"Re-Pair".**
Se il collegamento non dovesse funzionare, invertire la polarità dell’attacco delle cuffie, come descritto di seguito.

Sistemi operativi Android:
Alla voce di menu **"Settings"** (simbolo ⚙ in alto a destra) selezionare **"Heart Rate Settings"**.
Selezionare **"Receiver and chest strap (5.3 kHz)"**.
Se il collegamento non dovesse funzionare, invertire la polarità dell’attacco delle cuffie, come descritto di seguito.

BlackBerry:
Alla voce di menu **"Settings"** selezionare **"Heart Rate Settings"**.
Alla voce **"Pulse measurement"** selezionare l'impostazione **"Activated"** e alla voce **"Pulse Receiver"** l'impostazione **"runtastic"**.
Se il collegamento non dovesse funzionare, invertire la polarità dell’attacco delle cuffie, come descritto di seguito.

Windows Phone 7:
Alla voce di menu **"Settings"** selezionare **"Heart Rate Settings"**.
Impostare **"runtastic Receiver (5.3 kHz)"** su **"ON"**.
Se il collegamento non dovesse funzionare, invertire la polarità dell'attacco delle cuffie, come descritto precedentemente.

Dopo averlo usato, scollegare il ricevitore dallo smartphone per non ridurre la durata della batteria del telefono.

AVVERTENZA:

1. In caso di mancata visualizzazione della frequenza cardiaca, aprire l'involucro del ricevitore (come descritto al punto "Sostituzione della batteria del ricevitore") e commutare l'interruttore nell'involucro. Richiudere l'involucro e attivare nuovamente la misurazione del battito cardiaco come descritto nel capitolo "Attivare la misurazione del battito cardiaco". È possibile che il volume della musica interferisca con i segnali del battito cardiaco. Abbassare il volume della musica.
2. Il microfono e gli altoparlanti vengono disattivati non appena il ricevitore viene collegato al telefono, ma è comunque possibile utilizzare le cuffie.
3. Il comando a distanza delle cuffie dell'iPhone non funziona quando il ricevitore è collegato al telefono.
4. Il ricevitore si accende e consuma energia non appena viene collegato al telefono, anche se l'applicazione runtastic non è attiva. Si consiglia quindi di scollegare il ricevitore quando non lo si utilizza.
5. La batteria del ricevitore dura ca. 2 anni in caso di utilizzo per 1 ora al giorno. Se la trasmissione fra ricevitore e fascia toracica dovesse interrompersi, sostituire la batteria come descritto al punto "Sostituzione della batteria del ricevitore" o "Sostituzione della batteria della fascia toracica".

Commutazione fra trasmissione codificata e non codificata

Sono disponibili 16 canali codificati e un canale non codificato. Premere una sola volta il pulsante sulla parte anteriore della fascia toracica per commutare fra i canali. Se si tiene premuto il pulsante per 5 secondi, si passa automaticamente al canale non codificato. Premendo nuovamente il pulsante, si ritorna ai canali codificati.

iPhone:

Sull'iPhone è possibile visualizzare il canale utilizzato dalla fascia toracica per la trasmissione nel menu **"Settings",** alla voce **"Heart Rate Settings"** in basso sullo schermo. Se viene utilizzato un canale codificato, compare un numero. Se viene utilizzato un canale non codificato, compare **"uncoded"**. Per modificare il canale, premere il pulsante sulla fascia toracica come descritto precedentemente e selezionare **"Re-Pair"**. Lo smartphone si collega nuovamente alla fascia toracica sul nuovo canale.

Sistemi operativi Android:

Sullo smartphone Android è possibile visualizzare il canale utilizzato dalla fascia toracica per la trasmissione nel menu **"Settings", "Heart Rate Settings"** alla voce **"Sensor channel"**. Se viene utilizzato un canale codificato, compare un numero. Se viene utilizzato un canale non codificato, compare **"uncoded"**. Per modificare il canale, interrompere il collegamento selezionando **"No pulse connection"**. Modificare il canale di trasmissione come descritto precedentemente premendo il pulsante sulla fascia toracica. Selezionare nuovamente la voce **"Receiver and chest strap (5.3 kHz)"**. A questo punto lo smartphone si ricollega alla fascia toracica sul nuovo canale.

BlackBerry:

Sul BlackBerry è possibile visualizzare il canale utilizzato dalla fascia toracica per la trasmissione nel menu **"Settings", "Heart Rate Settings"** alla voce **"Sensor channel"**. Se viene utilizzato un canale codificato, compare un numero. Se viene utilizzato un canale non codificato, compare **"uncoded"**. Per modificare il canale, premere il pulsante sulla fascia toracica come descritto precedentemente e selezionare **"Connect chest strap"**. Lo smartphone si collega nuovamente alla fascia toracica sul nuovo canale.

Windows Phone 7:

Sul Windows Phone 7 è possibile visualizzare il canale utilizzato dalla fascia toracica per la trasmissione nel menu **"Settings", "Heart Rate Settings"** alla voce **"Sensor channel"**. Se viene utilizzato un canale codificato, compare un numero. Se viene utilizzato un canale non codificato, compare **"uncoded"**. Per modificare il canale, premere il pulsante sulla fascia toracica come descritto precedentemente e selezionare **"Connect chest strap"**. Lo smartphone si collega nuovamente alla fascia toracica sul nuovo canale.

AVVERTENZA:

Vantaggio della trasmissione codificata:

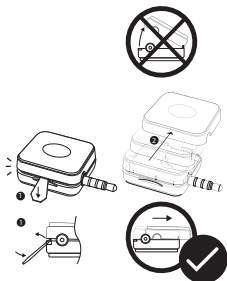
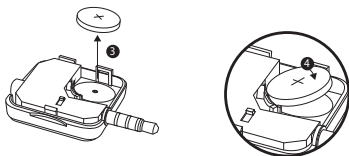
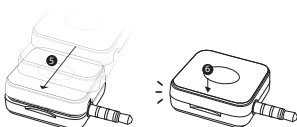
La trasmissione fra la fascia toracica e il ricevitore viene codificata evitando così interferenze legate a fattori di disturbo come ad es. la fascia toracica di un'altra persona.

Vantaggio della trasmissione non codificata:

La trasmissione fra fascia toracica e ricevitore avviene su una frequenza che viene ricevuta dalla maggior parte degli attrezzi per il fitness. Ciò consente di utilizzare la fascia toracica anche in combinazione con molti altri attrezzi, come tapis roulant o crosstrainer.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL RICEVITORE

Aprire l'involucro del ricevitore come mostrato nella figura.

Rimuovere la batteria scarica e inserire una nuova batteria da 3 V tipo CR1220. Accertarsi che il polo positivo (+) sia rivolto verso l'alto e che la batteria tocchi i contatti nell'involucro.

Richiudere l'involucro del ricevitore.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DELLA FASCIA TORACICA

Aprire il vano batteria con una moneta svitandolo in senso antiorario. Rimuovere la batteria scarica e inserire una nuova batteria da 3 V tipo CR2032. Accertarsi che il polo positivo (+) sia rivolto verso l'alto. Riposizionare il coperchio del vano batteria e richiuderlo ruotando in senso orario. Accertarsi che il coperchio sia ben chiuso in modo da evitare la penetrazione di umidità nella fascia toracica.

DATI TECNICI

Ricevitore Alimentazione:	1 batteria al litio (3 V, CR1220)
Fascia toracica Alimentazione:	1 batteria al litio (3 V, CR2032)
Frequenza di trasmissione tra la fascia toracica e il ricevitore:	5,3 kHz (non codificata o codificata)

Impermeabile all'acqua

Il ricevitore e la fascia toracica sono protetti contro gli spruzzi d'acqua. La tabella seguente riporta per quali attività e condizioni sono adatte:

Gocce di sudore	Doccia	Bagno, nuoto	Sport acquatici
Sì	No	No	No

Con la presente garantiamo che il prodotto è conforme alla direttiva (CE) R&TTE 1999/5/CE. Per ulteriori informazioni, ad esempio per richiedere la dichiarazione di conformità CE, rivolgersi al servizio di assistenza indicato.